

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.



1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.



3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feux doux. Mixer le tout.



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Éviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.



MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !



MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

Soyons Complices à table !



PESTO

GRAINES GRILLÉES

DÉS RÔTIS AU MIEL

Dés de navet et potiron rôtis au pesto de fanes de navets

ÉDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE



lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	Jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
CHOIX D'ENTREES AIGUILLETES DE POULET AUX HERBES OU FILET DE LIEU SAUCE CIBOULETTE RIZ ET RAGOUT DE CAROTTES CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES SAUTE DE BŒUF AUX LARDONS OU OMELETTE NATURE FRITES ET HARICOTS BEURRE PERSILLES CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES KEFTA DE BŒUF OU GIGOT D'AGNEAU A L'AIL LEGUMES COUSCOUS- SEMOULE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES MARMITE DU PECHEUR OU SAUTE DE PORC FORESTIER COQUILLETES- BROCOLIS CHOIX DE DESSERTS

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	Jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
CHOIX D'ENTREES ROTI DE PORC AU MIEL OMELETTE AU FROMAGE TORSADES ET BRUNOISE DE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES KEFTA D'AGNEAU AUX EPICES DOUCES FILET DE HOKI SAUCE AURORE RATATOUILLE ET SEMOULE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES CUISSÉ DE POULET ROTI AU THYM PAUPIETTE DE VEAU SAUCE BRUNE FRITES ET SALADE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES WATERZOÏ DE POISSON BŒUF A LA NAPOLITAINE FONDUE DE POIREAUX ET RIZ PILAF CHOIX DE DESSERTS

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	Jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
CHOIX D'ENTREES NORMANDIN DE VEAU FILET DE COLIN A L'ANETH PENNE ET POELEE MARAICHERE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES BŒUF AUX CAROTTES ESCALOPE DE DINDE SAUCE CHASSEUR FRITES ET CAROTTES VICHY CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES CHILI CON CARNE SAUTE D'AGNEAU AUX AMANDES RIZ CREOLE ET PIPERADE DE LEGUMES CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES PECHE DU JOUR CHIPOLATAS GRILLEES BOULGOUR ET PUREE ET HARICOTS VERTS CHOIX DE DESSERTS

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	Jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
CHOIX D'ENTREES SAUTE DE POULET A L'ORIENTALE BOULETTE DE BŒUF SAUCE BRUNE SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES JAMBON BLANC SAUCE AU POIVRE FILET DE HOKI SAUCE OSEILLE FRITES ET EPINARDS A LA CREME CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES CARBONNADE FLAMANDE TOMATE FARCIE POELEE DE LEGUMES ET MACARONIS CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES FILET DE LIEU SAUCE AU CURRY SAUTE DE PORC AUX PRUNEAUX RIZ PILAF ET FONDUE DE POIREAUX CHOIX DE DESSERTS

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	Jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
CHOIX D'ENTREES OMELETTE AU FROMAGE NAVARIN D'AGNEAU BROCOLIS ET COQUILLETES CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES CUISSÉ DE POULET AU JUS NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE POMMES TERRE AU PAPRIKA ET SALADE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES ROTI DE BŒUF SAUCE BEARNAISE DOS DE COLIN AUX CREVETTES FRITES ET HARICOTS VERTS AUX OIGNONS CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES PECHE DU JOUR SAUTE DE DINDE FORESTIER CAROTTES A LA CREME ET SEMOULE CHOIX DE DESSERTS

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	Jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
CHOIX D'ENTREES ROTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE TAJINE DE BŒUF FRITES ET ENDIVE BRAISEE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES LASAGNES A LA BOLOGNAISE VEAU LA CANTONAISE PENNE ET POELEE CHINOISE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES FILET DE DINDE AU CIDRE FILET DE POISSON MEUNIERE CITRONNE POIREAUX A LA BECHAMEL ET RIZ CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES FILET DE MERLU A LA DIEPPOISE KEFTA D'AGNEAU SAUCE AU CURRY JULIENNE DE LEGUMES ET SEMOULE CHOIX DE DESSERTS

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	Jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
CHOIX D'ENTREES ESTOUFFADE DE VEAU FORESTIERE JAMBON GRILLE SAUCE MADERE CHOU ET CŒUR DE BLE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES PILONS DE POULET TEX MEX SAUTE DE PORC BASQUAISE FRITES ET SALADE VERTE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES PECHE DU JOUR STEAK HACHE SAUCE ITALIENNE TORTIS ET EPINARDS A LA CREME CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES REPAS DE NOEL  CHOIX DE DESSERTS



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.